

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

РАССМОТРЕНА
на педагогическом совете
Протокол № 1
от 31.08.2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказом № 136 от 31.08.2021г.
Директор ГБОУ СОШ №2
Е.В.Поздняков



Рабочая программа группа № 14

«ОФП»

Возраст детей 6-11 лет

Срок реализации 1 года

Разработчик:

Тренер-преподаватель

Соколова Ольга Владимировна

Рабочая программа группа № 14

Задачи

- владение знаниями о технике изучаемых упражнений;
- гармоничное физическое и интеллектуальное развитие;
- воспитание эстетического восприятия двигательной деятельности.

Результаты

- Уметь выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- Уметь выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
играть в подвижные игры;
- Уметь выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
выполнять строевые упражнения;
- Уметь демонстрировать уровень физической подготовленности

Учебный план обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Инструктаж поТ\Б
2	Общая физическая подготовка	12	1	11	
3	Гимнастика.	14	2	12	
4	Легкая атлетика.	16	1	15	
5	Подвижные и спортивные игры.	24	2	22	Показ презентации, Игра, тактический разбор игры
6	Контрольные нормативы	2		2	Сдача нормативов по физической подготовке
7	Итоговое занятие	2		2	Итоговое занятие в виде игры,

					соревнований
ИТОГО		72	7	65	

Календарно-тематическое планирование

Р№ п\п	Тема занятия	Количество часов	Даты занятий	
			План	Факт
1	Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой Игра на внимание «Запрещенное движение».	2		
2.	Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещенное движение».	2		
3.	Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».	2		
4.	Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки». Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	2		
5.	Комплекс УГГ. Игра с элементами ОРУ. Предупреждение спорт, травм на занятиях. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно».	2		
6.	Комплекс УГГ. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз». Стойка на носках, на 1 ноге	2		

	Ходьба по гимнастической скамье.			
7.	Ходьба по гимнастической скамье. Обучение прыжкам в длину с места. Предупреждение спорт, травм на занятиях.	2		
8.	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»	2		
9.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.	2		
10	Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»	2		
11.	Строевые упражнения. Игра «Море волнуется – раз». Малые олимпийские игры.	2		
12.	Строевые упражнения: перемещение приставными шагами.. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».	2		
13.	Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка».	2		
14.	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.	2		
15.	Игра с мячом «Охотники и утки». Группировки. Кувырок вперед.	2		
16.	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Группировки. Кувырок вперед	2		
17.	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.	2		
18.	Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Знакомство со спортивными играми – баскетбол	2		
19.	Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Игры с мячом.	2		
20.	Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «играй, играй. Мяч не	2		

	теряй». Упражнение со скакалкой.			
21.	Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка».	2		
22.	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах. Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница».	2		
23.	Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка».	2		
24.	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах. Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница».	2		
25.	Игра с мячом «Охотники и утки». Группировки. Кувырок вперед.	2		
26.	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Группировки. Кувырок вперед	2		
27.	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.	2		
28.	Игра с мячом «Охотники и утки». Группировки. Кувырок вперед.	2		
29.	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах. Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница».	2		
30.	Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Игры с мячом.	2		
31.	Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «играй, играй. Мяч не теряй». Упражнение со скакалкой.	2		
32.	Игры- эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Школа мяча».	2		
33.	Игры-эстафеты с элементами прыжков. Игра «школа мяча»	2		
34.	Игра «Салки с мячом». Метание большого и малого мяча в цель.	2		

35.	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Прыгающие воробушки», «у ребят порядок строгий». КПН	2		
36.	Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы». Подведение итогов	2		

Содержание первого года обучения

1. Вводное занятие

Теория – знакомство с детьми, определение основных видов деятельности, беседа о технике безопасности

Практика – выполнение простейших видов физических упражнений.

2. Общая физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на Развитие гибкости – упражнения, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища, наклоны вперед, назад, в сторону; выпады вперед, перекаты.

3. Развитие координации - ходьба по гимнастической скамейке, игры на переключение внимания, преодоление полос препятствий, равновесие «ласточка», «аист», передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по сигналу, прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

4. Формирование осанки – ходьба на носках, на пятках, внешней и внутренней стороны стоп, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

5. Развитие быстроты: челночный бег, ускорения из различных исходных положений.

Развитие силовых способностей: лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке в упоре на коленях и в упоре присев, перепрыгивания через гимнастическую скамейку, отжимание, лежа с опорой на гимнастическую скамейку, повторное выполнение многоскоков, прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), метание набивных мячей (1кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).

6. Легкая атлетика

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину с места.

Броски: набивного мяча(1кг) на дальность разными способами.

7. Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча, броски мяча в щит, эстафеты с элементами баскетбола.

8.Итоговое занятие

Теория - обсуждение пройденного материала.

Практика – зачет по освоению пройденного контрольные упражнения.